



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Pflüger, Nico

□□: Team Q

□□: 1044

□□: 15.00 km

Mitteldistanz

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:18:10

□□: 11.51 km/h

□□□□: 05:13 min/km

□□□□□/□□□□: 5 (of 54)

□□□□□/□: 5 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:04:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	6:13	-	2	0:47	4	0:47	-	6:13	-	2	0:47	28		
Schwedenschanz	-	1:00	-	1	-	4	0:05	-	7:13	-	2	0:38	28		
Schlammkuß Ein	-	8:33	-	2	1:20	5	1:20	-	15:46	-	2	1:58	28		
Schlammkuß Aus	-	0:07	-	2	0:02	14	0:03	-	15:53	-	2	1:58	28		
Reifenstapel Eins	-	4:10	-	2	0:53	5	0:53	-	20:03	-	2	2:51	28		
Reifenstapel Aus	-	0:09	-	2	0:02	12	0:03	-	20:12	-	2	2:49	28		
Bahngleise Einsti	-	9:35	-	3	1:55	8	1:55	-	29:47	-	2	4:44	28		
Bahngleise Ausst	-	1:10	-	3	0:09	12	0:09	-	30:57	-	2	4:53	28		
Wassergraben Ei	-	1:59	-	2	0:01	2	0:01	-	32:56	-	2	4:54	28		
Wassergraben Ai	-	0:24	-	3	0:04	11	0:06	-	33:20	-	2	4:58	28		
Zwischenzeit Rur	-	5:00	-	2	1:11	9	1:11	-	38:20	-	2	6:09	28		
Schwedenschanz	-	7:13	-	2	1:17	3	1:17	-	45:33	-	2	7:26	28		
Schwedenschanz	-	1:03	-	2	0:11	6	0:11	-	46:36	-	2	7:37	28		
Schlammkuß Ein	-	9:12	-	3	2:04	8	2:04	-	55:48	-	2	9:41	28		
Schlammkuß Aus	-	0:05	-	1	-	3	0:01	-	55:53	-	2	9:40	28		
Reifenstapel Eins	-	4:25	-	2	0:59	6	0:59	-	1:00:18	-	2	10:39	28		
Reifenstapel Aus	-	0:08	-	2	0:01	13	0:03	-	1:00:26	-	2	10:38	28		
Bahngleise Einsti	-	9:28	-	2	1:42	8	1:42	-	1:09:54	-	2	12:20	28		
Bahngleise Ausst	-	1:11	-	2	0:12	9	0:14	-	1:11:05	-	2	12:32	28		
Wassergraben Ei	-	2:07	-	2	0:32	8	0:32	-	1:13:12	-	2	13:04	28		
Wassergraben Ai	-	0:25	-	2	0:05	7	0:05	-	1:13:37	-	2	13:09	28		
Blumenstraße	15.00	4:33	-	2	0:57	6	0:57	15.00	1:18:10	5:12	2	14:06	5	14:06	